THE RECOVERY KERNEL

Módulo de Psicodrama

Enrole isso. Reivindique isso. Reescreva isso. Cure isso em público.

Por que a vivência cura o que a fala não consegue.

O psicodrama foi desenvolvido por Jacob Moreno na década de 1920 — não como entretenimento, não como dramatização, mas como uma intervenção clínica baseada em um insight neurológico específico: o cérebro processa a experiência encenada de forma diferente da experiência narrada. Quando você conta a história do que aconteceu, o córtex pré-frontal está ativo — você está gerenciando, editando, enquadrando. Quando você encena a história, o sistema límbico se engaja. A memória do corpo se ativa. A carga emocional surge em uma forma que pode ser trabalhado, testemunhado e liberado.

Toda técnica neste módulo tem um mecanismo documentado. O ritual de objeto (o talco de bebê) funciona porque as respostas de medo e desejo do cérebro são condicionadas a objetos — e podem ser recondicionadas através da experiência encenada com esses objetos. A simulação de estigma funciona porque a vergonha vive no isolamento e perde poder quando se torna universal. A encenação de cura funciona porque o corpo que realiza a recuperação cria as associações neurais de recuperação — o cérebro não totalmente Diferenciar entre experiência real e simulada no nível límbico.

Este módulo é a ferramenta mais poderosa na biblioteca de reuniões Kernel. É também aquele que exige mais habilidade de facilitador, mais segurança e mais preparação. Leia o módulo inteiro antes de executar qualquer parte dele. Os protocolos de segurança não são opcionais.

Requisito de Segurança do Facilitador — Leia Antes de Prosseguir

- Este módulo não deve ser aplicado nas três primeiras reuniões de um grupo novo. A confiança deve ser estabelecida primeiro.
- Mantenha o número CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida visível e mencione-o no início. Tenha pelo menos uma pessoa na sala em quem você confia para ficar com alguém que estiver angustiado.
- Ninguém é obrigado a participar de qualquer encenação. Testemunhar é participação plena.
- O facilitador NÃO interpreta um personagem no drama principal — você é o diretor e o responsável pela segurança durante todo o processo.
- Se alguém começar a dissociar (fica muito quieto, olhos desfocados, para de responder), encerre a cena imediatamente. Use a frase de aterramento: 'Você está nesta sala. É [data]. Você está seguro. Nomeie algo que você pode sentir agora.'

- Sempre termine a sessão com a Encenação de Cura (Módulo 3) — nunca deixe o grupo no meio da dor sem completar o arco até o reparo.

Módulo 1

O Ritual do Objeto

O poder vive na associação — reivindique-o ao passá-lo pelo grupo

O Mecanismo Terapêutico

O desejo não é primariamente um pensamento. É primariamente uma associação de objetos. O cérebro associou objetos específicos — uma sacola, um cachimbo, uma garrafa, uma cor específica de embalagem — com a experiência neuroquímica da substância. Quando você encontra esses objetos, o desejo dispara antes que o pensamento consciente ocorra. Isso é condicionamento clássico, e está no corpo, não na mente.

O ritual do objeto funciona introduzindo um objeto substituto — algo que se parece o suficiente com a coisa real para ativar uma versão branda da associação — e depois trabalhando com esse objeto em um contexto de grupo que reprograma ativamente a associação. A presença e a resposta do grupo tornam-se a nova experiência pareada. Ao final do ritual, o objeto foi manuseado, examinado, ridicularizado e descartado. A associação foi interrompida e substituída.

1.1

O Ritual do Pó de Bebê

O glamour da linha — desconstruído em tempo real

O que você precisa

- Um recipiente de talco para bebê, talco ou pó branco similar
- Um pequeno espelho ou superfície plana escura (opcional — ajuda a visualizar)
- Uma lixeira visível no centro do cômodo
- Sem música durante este ritual — o silêncio é o contêiner.

FACILITADOR: Eu tenho algo nesta bolsa. Vou passar isso por aí. Não abram ainda.

[[Passe o saco selado em volta do círculo. Deixe as pessoas segurarem, sentirem o peso, sem abrir.]]

FACILITADOR: Como é segurar isso?

[[Respostas breves. Não pressione. Siga em frente.]]

[[Abra o saco. Mostre que é pó de bebê. Algumas pessoas vão rir. Deixe-os.]]

FACILITADOR: Vou explicar o que vamos fazer. Vou colocar alguns nesta superfície.

[[Coloque uma pequena quantidade no espelho ou superfície escura. Desenhe-o em uma linha se o grupo estiver confortável.]]

FACILITADOR: Olhe para isso. Como é?

[[O grupo responde. Não force ninguém. Alguns vão rir, alguns vão ficar em silêncio, alguns vão sentir algo físico. Todas as respostas são válidas.]]

Os Três Atos do Ritual do Pó

ATO UM — O GLAMOUR: 'Era assim que parecia. Isto é como a imagem parecia na sua cabeça antes de você usar. A linha limpa. O ritual disso. A promessa disso. Os filmes glamurizaram isso. Seu cérebro glamurizou isso. Estamos olhando para talco de bebê. Nós estávamos olhando para talco de bebê o tempo todo.'

ATO DOIS — A RACIONALIZAÇÃO: O facilitador pergunta: 'Quem pode me dizer como foi a primeira vez? Não a sua história — a primeira vez na sua CABEÇA. Você disse a si mesma que tudo ficaria bem. Nos guie pelo cálculo.' (Peça 2-3 respostas breves.) 'Uma vez. Tudo bem. Duas vezes. Ainda bem. Então, na terceira vez, o seu sistema nervoso mudou e "tudo bem" não estava mais disponível.'

ATO TRÊS — O FIREWALL: 'Antes de avançarmos — todos olhem para este pó. Ele não tem poder, exceto o poder que nós damos a ele. Neste momento, juntos, estamos retirando o poder.' O facilitador pega o espelho ou a superfície. 'Vou levar isto para o lixo. Se alguém quiser adicionar algo — uma palavra, um som, um gesto — enquanto caminhamos até o lixo, faça isso.' Caminhar lentamente. O grupo responde. Dependendo de como eles responderem. Descarte no lixo. Pronto.

O Debriefing — Três Perguntas Após o Ritual

- O que aconteceu no seu corpo quando você viu a linha? Você não precisa explicar por quê — apenas descreva a experiência física.
- 'De onde veio o poder naquela imagem?' (Discussão aberta — 2 minutos. O grupo geralmente chegará em: filmes, música, colegas, o primeiro pico, o alívio que proporcionou.)
- "Está agora no lixo. O que isso significa para a próxima vez que você vir algo parecido?" (Respostas breves. Algumas pessoas dirão 'nada mudou.' Isso é honesto. O ritual funciona com a repetição, não como um evento único.)

1.2

Rituais de Objetos para Outras Substâncias

Adaptando o ritual ao que está no quarto

Substância	O Objeto Substituto e a Adaptação Ritual
Opioides / Pílulas	Um doce em um saquinho pequeno, ou um frasco de pílulas sem marca com balas de hortelã. Passar. Segurar. O ritual: 'Isto é como parecia a receita. Isto é como parecia o alívio. Estamos segurando doce.' Os mesmos três atos. Lixo no final.
Álcool	Um copo de suco de maçã — ou água em uma taça de vinho. O ritual: 'Nós vamos cheirar isso. Observe o que seu cérebro faz com o cheiro de algo em um copo como este.' Cheire. Fale sobre o que disparou. Despejem juntos.
Cigarros / Vape	Uma caneta, segurada e batida na posição usual da mão. "Note o aperto. Note para onde sua boca quer ir." Segure a caneta na posição de fumar por 30 segundos em silêncio. Depois, coloque-a de lado e sacuda a mão.
Metanfetamina / Estimulantes	Um espelho pequeno e bicarbonato de sódio, ou um cachimbo de vidro disponível em uma loja de artesanato. O glamour aqui é o aparato ritualístico. Os mesmos três atos — mas adicione: 'O que o ritual te deu antes mesmo de você usar? A preparação fazia parte do efeito.' Isso é condicionamento. É isso que estamos interrompendo.
Maconha	Um saquinho de chá ou sachê de ervas. O cheiro dispara a associação. Passe por todos. Observe o que acende. 'Isto é camomila. Seu cérebro acabou de reagir à camomila. É assim que poderoso é o condicionamento.' Os mesmos três atos.

Módulo 2

A Simulação do Estigma

Transforme a arma em um espelho — e depois em um remédio

O Mecanismo Terapêutico

O estigma opera através do isolamento. Quando alguém te chama de 'rosto de metanfetamina' ou diz que você parece um viciado, a vergonha atinge porque marca você como diferente das pessoas na sala — como alguém que fez algo que os outros não fizeram, que carrega evidência disso no corpo, que é visivelmente outro. Essa marca só é vergonhosa quando você está sozinho nela.

A simulação de estigma funciona tornando a marca universal. Quando o grupo inteiro encena o estigma junto — quando todos estão coçando a pele, todos são o rosto de metanfetamina, todos estão aplicando o óleo Olay juntos — a marca para de ser uma marca. Ela se torna uma condição compartilhada que o grupo aborda em conjunto. A vergonha exige isolamento para sobreviver. A simulação remove o isolamento.

O segundo mecanismo é o requadramento: mover-se do rótulo social ('rosto de meth') para a realidade biológica ('os químicos no meu sistema, a fixação impulsionada pela dopamina, o comprometimento da barreira da pele pelo meth'). O requadramento não apaga a experiência — ele substitui uma narrativa de vergonha por uma precisa. Narrativas precisas podem ser abordadas. Espirais de vergonha não podem.

2.1

O Roteiro da Simulação

O facilitador conduz isso em três fases

O que você precisa

- Espelhos pequenos — loja de dólares, um por pessoa, ou compartilhado
- Uma pequena garrafa de hidratante, óleo ou loção — passada
- Opcionalmente: um cartão com a linguagem de reframe impressa nele (fornecido abaixo)
- Música calma durante a fase de cura — instrumental, relaxante

FASE UM — O RÓTULO

FACILITADOR: Vou dizer algumas coisas em voz alta que as pessoas disseram — ou pensaram — sobre as pessoas nesta sala, ou sobre pessoas como nós.

Estas são coisas reais que as pessoas dizem. Estou dizendo isso para que possamos olhar para elas, e não porque são verdadeiras.

[[Leia lentamente, com pausas.]]

FACILITADOR: 'Você sempre consegue identificar um viciado apenas olhando para ele.'
FACILITADOR: 'Rosto de metanfetamina. Olhe a pele. Dá para ver o que fizeram com eles mesmos.'
FACILITADOR: 'Foi culpa deles.' (or 'Eles fizeram isso com eles mesmos.')
FACILITADOR: 'Viciado uma vez, viciado sempre.'
FACILITADOR: 'Eles nunca vão realmente mudar.'

[[Pausa.]]
FACILITADOR: Quantos desses você ouviu? No último mês. Sobre você.
[[Deixe o silêncio prevalecer. Não tenha pressa. Então:]]
FACILITADOR: Vamos fazer algo com estes.

FASE DOIS — A SIMULAÇÃO UNIVERSAL

FACILITADOR: Quero que todos peguem um espelho. Se você não tiver um, use a câmera do celular.
FACILITADOR: Olhe para sua pele. Agora mesmo. Olhe de verdade.
[[Dar 30 segundos de silêncio.]]
FACILITADOR: Agora — encontre algo. Uma marca, um ponto, uma área seca, um poro, algo que você normalmente não gostaria que ninguém visse. Vocês todos têm um. Todo mundo nesta sala tem um.
[[Pausa.]]
FACILITADOR: Agora toque nisso. Não de forma agressiva. Apenas toque e observe o impulso — o impulso de consertar, cutucar, cobrir.
FACILITADOR: Esse impulso. Isso não é você estar quebrado. Isso é a conclusão de padrões impulsionada pela dopamina. O mesmo mecanismo que impulsionou o desejo impulsionou o ato de pegar. A mesma fiação. O mesmo sistema.

FACILITADOR: Olhe ao redor da sala.
FACILITADOR: Todos estão segurando um espelho. Todos encontraram algo. Todos têm o impulso.
FACILITADOR: Não há rosto de metanfetamina nesta sala. Há sistemas nervosos fazendo o que os sistemas nervosos fazem quando estiveram sob estresse químico.

O CARTÃO DE REENQUADRAMENTO — Ler em voz alta ou Colar na Parede
LABEL ANTIGO: 'Cara de metanfetamina — olha o que você fez consigo mesmo.'
REALIDADE BIOLÓGICA: 'A metanfetamina causa vasoconstrição, reduzindo o fluxo sanguíneo para a pele. A desregulação da dopamina impulsiona comportamentos

repetitivos, incluindo o ato de arrancar a pele. A supressão imunológica do uso crônico de estimulantes prejudica a barreira da pele. Estas são consequências químicas de um processo químico. Elas não são evidência de caráter.'

LABEL ANTIGO: 'É sempre possível notar um viciado.'
REALIDADE BIOLÓGICA: 'Às vezes é possível observar as consequências físicas do estresse crônico em um corpo humano. Essas consequências decorrem da pobreza, da guerra, da doença, do cuidado. O corpo sob estresse prolongado manifesta isso. Isso não é exclusivo do vício. Isto é biologia.'

OLD LABEL: 'Foi culpa deles.'
REALIDADE BIOLÓGICA: 'Ninguém escolhe seu status MTHFR. Ninguém escolhe sua variante COMT. Ninguém escolhe o déficit neuroquímico que fez a substância parecer necessária. A decisão de usar foi tomada por um sistema que já estava em sofrimento, buscando alívio.'

FASE TRÊS — A SIMULAÇÃO DE CURA

FACILITADOR: Agora fazemos o reparo. Não metaforicamente. De fato.
[[Passe o hidratante ou o óleo. Toque música calma.]]
FACILITADOR: Coloque um pouco nas suas mãos. Aplique. No lugar que você encontrou no espelho.
FACILITADOR: É assim que a cura parece. Não é dramático. Não é um momento de graça. É alguém passando loção no rosto em uma sala cheia de pessoas fazendo a mesma coisa.
[[Deixe o silêncio e a música sustentarem isso por 60 segundos. Depois:]]
FACILITADOR: É isto que estamos fazendo aqui. Toda semana. Algo pequeno que é cuidado de verdade. Em público. Juntos.
[[Silêncio. Deixe assentar.]]

Módulo 3

Desconstrução do Clichê

As coisas que as pessoas dizem que não são verdadeiras — encenadas para que possamos vê-las claramente

O Mecanismo Terapêutico

A recuperação está cheia de clichês que funcionam como pressão emocional em vez de orientação útil. "Perdoe e esqueça." "Deixe ir." "Continue voltando, funciona se você trabalhar nisso." "Um dia de cada vez." Essas frases não estão erradas — mas são frequentemente usadas para silenciar uma experiência real em vez de iluminá-la. A pessoa que não consegue perdoar é instruída a perdoar mais. A pessoa que não consegue esquecer é informada de que não tem Verdadeiramente perdoado.

A desconstrução do clichê funciona ao encenar o clichê — representá-lo literalmente, até sua conclusão — para que o grupo possa ver o que ele realmente significa na prática versus o que ele afirma significar. A encenação faz o que o argumento não consegue: ela mostra em vez de contar.

3.1

Perdoar e Esquecer — A Encenação da Carta Escarlate

20 minutos — o ciclo completo do rótulo ao lançamento

O que você precisa

- Adesivos vermelhos, canetão vermelho ou post-its vermelhos — um por pessoa
- Opcionalmente: um pedaço de tecido ou fita vermelha
- Espaço para se movimentar pela sala

A ENCENAÇÃO — EM QUATRO ATOS

ATO UM — ESCREVENDO A CARTA (5 min): Cada pessoa escreve em um adesivo vermelho uma palavra — uma coisa que fizeram, ou uma coisa que lhes foi feita, que lhes foi dito para 'perdoar e esquecer.' Apenas uma palavra. Eles não mostram isso a ninguém ainda.

ATO DOIS — USANDO (5 min): Cada pessoa cola o adesivo visivelmente em si mesma — na camisa, testa, mão, onde quer que escolha. Agora o grupo pode ver as letras de todos. Ninguém lê em voz alta. O grupo apenas vê que todos estão usando um. Facilitador: 'Olhem ao redor da sala. É assim que é carregar a coisa que lhe disseram para esquecer. Vocês têm carregado isso. Todos os outros também têm.' Este quarto.'

ATO TRÊS — A VERDADE SOBRE ESQUECER (3 min): O facilitador fala: 'Perdoar e esquecer significa: agir como se não tivesse acontecido. Significa: que a pessoa que te machucou deve continuar sem consequências. Significa: que sua dor é inconveniente. Aqui está o que é realmente verdade: o perdão é possível. Esquecer não é neurociência. O hipocampo não tem uma função de exclusão. Você não pode esquecer. O que você pode fazer é mudar o que a memória significa, mudar o seu carga emocional, mudar o que você faz com isso. Isso não é esquecer. Isso é algo mais difícil e mais honesto do que esquecer.

ATO QUATRO — O LIBERAR (5 min): 'Você tem duas escolhas com este rótulo. Você pode continuar usando-o — e não há vergonha nisso; é sua experiência; é real. Ou você pode tirá-lo e colocá-lo em algum lugar nesta sala — não jogar fora, não destruir — apenas colocá-lo. Não porque não aconteceu. Porque você está escolhendo não carregá-lo.' seu corpo hoje.' Música suave. As pessoas se movem pela sala e decidem. Sem pressão de jeito nenhum.

O Debriefing

- Para aqueles que removeram o rótulo: "Você deixou. Onde você colocou? Por que ali?"
- Para aqueles que continuaram usando: 'Você manteve. O que manter isso significa para você neste momento?'
- Para todos: 'Qual é a diferença entre perdoar algo e esquecê-lo? Você consegue dizer isso em uma frase?'

O facilitador não resolve isso. O grupo não precisa chegar a um consenso. O objetivo é tornar visível o que 'perdoar e esquecer' realmente pede às pessoas — e dar ao grupo permissão para rejeitar a parte de esquecer, mantendo a parte de perdoar como um objetivo, e não uma exigência.

Módulo 4

O Drama Principal — O Colapso

20 minutos para construir seu personagem. Depois nós jogamos. Cada encarnação.

O Mecanismo Terapêutico

A técnica mais poderosa do Psicodrama é a inversão de papéis — o momento em que a pessoa que interpretou o usuário interpreta o revendedor, ou a pessoa que interpretou o revendedor interpreta o membro da família assistindo o filho desaparecer. Cada mudança de papel produz uma mudança de perspectiva que falar sobre esse papel não consegue produzir. Você não entende o revendedor até ter interpretado o revendedor. Você não entende o que a família testemunhou até ter interpretado a família. membro.

'The Bust' é um psicodrama estruturado no qual toda a ecologia do vício é encenada — não apenas o uso, mas cada personagem que estava presente: o traficante, o usuário, o amigo que assistiu, o familiar que descobriu, o policial, o juiz, o conselheiro de tratamento que não ouviu, a única pessoa que disse a coisa certa tarde demais. Cada personagem tem a chance de falar. Cada personagem tem seu momento. E então a cena. Mudanças — e cada personagem recebe um final diferente.

4.1

Cartões de Papel

20 minutos para preparar — então a peça começa

FACILITADOR: Vamos fazer uma peça hoje à noite. Vocês têm 20 minutos para encontrar seu personagem. Vou distribuir cartões de personagem. Leiam o de vocês. Encontrem seu figurino — o que quer que esteja nesta sala. Uma jaqueta usada de forma diferente, um chapéu, um adereço da sua bolsa, qualquer coisa. Quando os 20 minutos acabarem, vocês são esse personagem. Mantenham-se no personagem até eu chamar a cena.

[[Distribuir cartões de personagem. Dar 20 minutos. O facilitador circula, ajuda as pessoas a encontrarem seu personagem. Toca música.]]

OS CARTÕES DE PAPÉIS — Imprimir, cortar e distribuir um por pessoa. Para grupos com mais de 8 pessoas, dobre alguns papéis. Para grupos com menos de 6 pessoas, uma pessoa pode desempenhar vários papéis sequencialmente.

PAPEL: O VENDEDOR — Interpretado por qualquer pessoa — idealmente alguém que consiga manter a energia

COSTUME / OBJETO: Óculos de sol, se disponíveis. Algo no bolso. Uma postura

confiante.
Eu tenho o que você precisa. Você sabe onde me encontrar. Eu não sou seu problema — eu sou sua solução. E: Eu tenho seu dinheiro. Você vai ficar chapado. NADA me toca. Eu sou intocável. Me dá uma olhada.
SEU ARCO: Você começa a peça no auge do mundo. No final da peça, você é desmascarado. Você não é glamoroso. Você tem medo. Você tem pessoas que ama. O momento em que você percebe que a pessoa a quem você acabou de vender é o filho/a filha de alguém — encene ESSE momento.

PAPEL: O USUÁRIO — Primeira Vez — Qualquer um que se lembra da primeira vez
COSTUME / PROP: Mãos ligeiramente estendidas para a frente. Um olhar de antecipação.
Só desta vez. Eu só quero ver como é. Eu não vou ser uma dessas pessoas.
Ok. Mais uma vez. Eu posso parar quando eu quiser.
SEU ARCO: Você começa curioso e no controle. Você termina em algum lugar para onde não planejou ir. O momento em que você percebe que o controle se foi — encene ESSE momento.

ROLE: O Usuário — Estabelecido — Qualquer um que saiba o que é manutenção
COSTUME / PROP: Ligeiramente curvado. Checando os bolsos. Atento a movimentos.
'Estou bem. Eu só preciso passar por hoje. Mais uma vez e depois eu paro. Eu já fiz isso antes.' E: 'Não tenho problema. Eu consigo lidar com isso.'
SEU ARCO: Você está exausto. Você está mantendo algo que não funciona mais, mas você não consegue parar. O momento em que alguém enxerga através de você — encene ESSE momento.

PAPEL: O AMIGO QUE OBSERVOU — Alguém que observou o uso de outra pessoa de fora.
COSTUME / PROP: Braços cruzados, e depois descruzados. Parado ligeiramente afastado da cena.
Eu não sabia o que dizer. Eu pensei que eles descobririam. Eu não queria piorar. Eu deveria ter dito algo antes. Eu deveria ter feito algo.
SEU ARCO: Você carrega uma culpa que não é sua. O momento em que você percebe que a culpa não é sua — viva ESSE momento.

PAPEL: O MEMBRO DA FAMÍLIA — Qualquer pessoa que foi amada por alguém com dependência, ou que amou alguém que usa.
COSTUME / PROP: Uma foto segurada em uma mão, ou braços estendidos ligeiramente para a frente.
Não entendo o que aconteceu com você. Você estava bem aqui e de repente sumiu. Estou bravo e te amo, e não sei como fazer as duas coisas ao mesmo tempo.
SEU ARCO: Você transita entre o luto, a raiva e o amor, e todos eles parecem os mesmos. O momento em que você para de esperar que a pessoa antiga volte e vê quem está realmente na sua frente — viva ESSE momento.

PAPEL: O SISTEMA — Uma ou duas pessoas — pode ser dividido ou interpretado em

conjunto

FIGURINO / ADEREÇO: Prancheta, se disponível. Postura ereta. Expressão neutra.

Você não foi compliant. Você falhou em cumprir as condições do seu tratamento. Estamos recomendando um nível de cuidado mais elevado.
Esta é sua terceira internação. O que é diferente desta vez?

SEU ARCO: Você não é mau. Você está sobrecarregado e com recursos limitados, e operando a partir de um modelo que não se encaixa na pessoa à sua frente. O momento em que você reconhece isso — viva ESSE momento.

PAPEL: A PESSOA QUE DISSE A COISA CERTA — Qualquer um

COSTUME / PROP: Mãos abertas. Contato visual firme.

Eu não acho que você esteja quebrado. Eu acho que você tem estado usando informações erradas. E eu não vou a lugar nenhum. Eu estarei aqui quando você estiver pronto.

SEU ARCO: Você não conserta nada. Você apenas fica. O momento em que a pessoa à sua frente te ouve — viva AQUELE momento.

4.2

A Estrutura de Jogo

Quatro cenas — cada uma encenada duas vezes, com mudança de papéis

Cena	O que acontece?	A Mudança
Cena 1 — A Transação	O traficante e o usuário (primeira vez) se encontram. A transação acontece. O amigo assiste. O membro da família está em outro lugar na sala, ainda não envolvido.	Após a cena: O Vendedor e o Usuário trocam de papéis. Execute novamente. O vendedor é agora o usuário. O usuário é agora o vendedor. O que muda?
Cena 2 — A Espiral	Usuário (estabelecido) tenta gerenciar sua vida. O Sistema entra. O membro da família tenta alcançá-lo. O amigo fica na beira.	Depois da cena: O membro da família e o Usuário trocam de papéis. Execute o momento em que o membro da família descobre. Agora o usuário interpreta o membro da família. O que eles veem?
Cena 3 — O Busto	O traficante é pego. O Sistema chega. O Usuário está presente. Todos congelam quando a ação acontece — o que cada personagem faz no congelamento?	Após o congelamento: O Facilitador chama cada personagem um de cada vez. 'Dealer — o que você está pensando AGORA?' 'User — o que você está sentindo AGORA?' Passar por todos os personagens.

Cena 4 — O Outro Final	A Pessoa Que Disse a Coisa Certa entra — em QUALQUER ponto das cenas 1, 2 ou 3. A chegada deles muda uma coisa. Apenas uma. O grupo improvisa o que muda.	Após a cena: Discussão em grupo — o que mudou? O que não mudou? O que só pode mudar por dentro?

Notas do Diretor — Conduzindo a Busca com Segurança

- Você é o diretor. Você não está na peça. Permaneça fora da cena para que possa ver o ambiente todo.
- Chame 'FREEZE' a qualquer momento se alguém parecer estar em angústia genuína, e não apenas atuando o distress. Pergunte: 'Você está atuando o personagem agora, ou você está nele?' A pessoa dirá a você.
- "I'm in it" significa: parar a encenação, ativar o protocolo de aterramento, trazê-los de volta para o quarto. A encenação retoma depois, ou não. A segurança da pessoa tem precedência.
- O papel do Dealer é frequentemente catártico para pessoas que nunca puderam interpretar um personagem poderoso. Deixe ser grande. Deixe o Dealer ser genuinamente ameaçador. O bust funciona melhor quando o Dealer era realmente aterrorizante.
- A inversão de papéis é o momento mais importante. Não pule isso. O momento em que um usuário joga de dealer é frequentemente quando ele entende pela primeira vez com o que ele estava realmente interagindo.
- Sempre termine com Cena 4 — O Outro Final. Nunca deixe o grupo dentro do busto sem avançar para a possibilidade de algo diferente.

4.3

O Debriefing

Saindo do personagem — e voltando a si mesmo

FACILITADOR: CENA. [Pausa.] Saia do seu personagem. Sacuda isso — literalmente. Sacuda suas mãos, seus braços.

[[Todos saem.]]

FACILITADOR: Agora, fiquem em círculo. E digam o próprio nome. O nome verdadeiro. Apenas o nome.

[[Dê a volta no círculo. Cada pessoa diz o seu nome.]]

FACILITADOR: Você acabou de atuar alguém — ou algo — que teve poder na sua vida. Você controlou isso nos últimos 20 minutos. Isso não é pouco.

Perguntas de Debriefing — Leve seu tempo com estas

- Qual papel foi o mais difícil de interpretar? Qual foi o mais fácil? O que isso

diz sobre você?

- Teve algum momento na peça em que você reconheceu algo verdadeiro? O que foi?
- O traficante foi pego. O que aconteceu com ele depois? Desenvolva isso em uma única frase.
- A pessoa que disse a coisa certa — quem foi essa pessoa na sua vida real? Se não havia ninguém, quem poderia ter sido?
- O que você diria ao personagem que acabou de interpretar, se pudesse voltar?

Módulo 5

A Encenação da Cura

Como a recuperação realmente é — realizada em público, juntos

Por que isso deve sempre vir por último?

Você acabou de guiar o grupo através da dor encenada, do estigma, das dinâmicas de poder, da inversão de papéis e do estouro. O sistema límbico foi ativado. O corpo está retendo algo. Você não pode terminar aqui. O sistema nervoso precisa de um arco de conclusão — não uma resolução, não um final feliz, mas um sinal fisiológico de que o estado ativado tem um lugar para pousar.

A Encenação da Cura não é uma performance de estar curado. É uma performance das pequenas ações específicas que constituem a cura — as coisas reais, literais, físicas que a recuperação parece na vida diária. Encenado em público. Juntos. Porque o corpo aprende fazendo, e fazê-lo em uma sala cheia de outras pessoas fazendo isso muda o que o fazer significa.

FACILITADOR: Vamos terminar esta noite mostrando uns aos outros o que estamos realmente fazendo. Não o que estamos tentando fazer. O que estamos realmente fazendo. Uma ação. Real. Específica.

FACILITADOR: Pense em uma coisa que você faz — ou está tentando fazer — que seja recuperação. Não um objetivo. Uma ação. Algo que você pode nos mostrar agora com seu corpo.

[[Dar 60 segundos para as pessoas pensarem.]]

FACILITADOR: Vamos dar a volta pela sala. Cada pessoa nos mostra — sem explicar primeiro. Apenas faça. Depois, nos diga o que é.

EXEMPLOS DE ENCENAÇÕES DE CURA — Compartilhe Estes Se o Grupo Precisar de Estímulo

BEBER UM COPO DE ÁGUA — lentamente, deliberadamente, o copo inteiro: 'Isso é eu me hidratando. Todo dia. Parece bobo. Eu costumava não fazer isso.'

ARRUMANDO A CAMA — mime o gesto: "Isto é eu arrumando minha cama. Eu não arrumo minha cama há três anos. Eu arrumo agora."

TOMANDO OS SUPLEMENTOS — imitar abrir um frasco e tomar: 'É eu tomando meu methylfolate. Eu ainda não entendo totalmente. Mas eu faço.'

A CAMINHADA MATINAL — fingindo andar, olhando ao redor: 'Toda manhã. Vinte minutos. Eu não escuto nada. Eu só ando.'

LIGANDO PARA UMA PESSOA — fingindo discar um telefone: 'Eu ligo para minha irmã às terças-feira. Eu não falo com ela há dois anos. Eu ligo para ela agora.'

SENTAR COM O DESEJO — sente-se completamente imóvel, mãos abertas nos joelhos: 'Eu sento com isso por três minutos antes de fazer qualquer coisa. Passa. Eu sento com isso.'

Escrever uma coisa — mímica de escrita: 'Eu escrevo uma coisa que fiz certo. Toda noite.

Uma coisa. Não uma lista. Uma coisa.'
TOMANDO CAFÉ DA MANHÃ — imite a ação: 'Eu tomo café da manhã agora. Todo dia. É isso. É a minha recuperação por enquanto.'

[[Após todos mostrarem suas ações:]]

FACILITADOR: Olhem o que acabou de acontecer nesta sala. Cada pessoa nesta sala nos mostrou algo real. Não um plano. Não uma meta. Algo que eles estão realmente fazendo.

FACILITADOR: É assim que a recuperação é. Parece assim.

FACILITADOR: Fechamos do jeito que sempre fechamos.

FACILITADOR: A biologia pode ser entendida.
TODOS: A biologia pode ser entendida.
FACILITADOR: O padrão pode ser alterado.
TODOS: O padrão pode ser mudado.
FACILITADOR: O trabalho é real e o trabalho vale a pena ser feito.
TODOS: O trabalho é real e o trabalho vale a pena.
TODOS: Voltem.

Apêndice

Cronograma Completo de Sessão de Psicodrama

90 minutos — o arco completo

Tempo	Fase	O que acontece
Output ONLY the translated text,	Abertura	Abertura Padrão do Kernel: água, respiração, Declaração de Propósito, frase de abertura
Do NOT add any content not in the source.	Ritual de Introdução	Todas as quatro frases — nome, tipo, emoções, em andamento
Output ONLY the translated text,	Módulo 1 — Ritual de Objeto	O ritual de talco em pó ou objeto adaptado para a substância relevante para este grupo
0:40–0:55	Módulo 2 — Simulação de Estigma	O rótulo, a simulação universal, o cartão de requadramento, a cura
0:55–1:05	Módulo 3 — Desconstrução de Clichês	Perdoar e Esquecer — Encenação da Carta Escarlate
1:05–1:25	Módulo 4 — O Peito	20 min de preparação, 4 cenas, troca de papéis, debriefing
1:25–1:35	Módulo 5 — Encenação de Cura	Cada pessoa mostra uma ação de recuperação real
Output ONLY the translated text.	Fechamento + Integração	Encerramento do Kernel Padrão + compartilhamento aberto opcional de 10 minutos

Quais módulos executar em qual reunião?

- Primeira sessão de psicodrama: Apenas Módulo 1 (Ritual de Objeto) — deixe o grupo encontrar o formato antes de adicionar mais
- Segunda sessão: Módulo 1 + Módulo 2 (Simulação de Estigma)
- Terceira sessão: Módulo 3 (Desconstrução de Clichês) — bom para grupos que estão juntos há algum tempo e estão prontos para examinar a linguagem que têm usado
- Quarta sessão: Módulo 4 (O Estouro) — exige mais confiança; não tentar antes de o grupo ter tido pelo menos 3 sessões juntos.
- Módulo 5 (Encenação Terapêutica) — sempre, em toda sessão de psicodrama, no final
- Arco completo de 90 minutos: no máximo uma vez por mês — estas sessões são de alta ativação; o grupo precisa de encontros regulares entre eles para integrar.